

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			
		午前(1・2歳児)	午後(1～5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1～5歳児)	あか	きいろ	みどり	
4	スパゲティミートソース 大根サラダ コーンスープ バナナのヨーグルト添え	みそおにぎり ミルク		納豆 ツナ缶 ベーコン 豚肉	精白米 ほうれん草 Hコーン缶 大根 干しいたけ 人参 みかん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロccoli もやし きゅうり えのきたけ	19	親子ウォークラリー						
5	ごはん 納豆みそ ほうれん草のソテー 豚汁 みかん	ふかし芋 ミルク		納豆 ツナ缶 ベーコン 豚肉	精白米 ほうれん草 Hコーン缶 大根 干しいたけ 人参 みかん		21	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリンジー もずくスープ きゅうりの甘酢あえ みかん	大学芋 ミルク		納豆 豚肉 竹小町 ツナ缶 しらす干し わかめ もずく	精白米 カルライナス あわ さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロccoli もやし きゅうり えのきたけ	
7	七草ごはん さばのみそ煮 みかん ブロccoliのゴマあえ マッシュポテト 春雨スープ	人参クラッカー ミルク		ツナ缶 さば 豚薄切り肉	精白米 ごま じゃが芋 春雨	赤ピーマン 長ねぎ ブロccoli たけのこ 白菜 みかん 人参	22	Feごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 りんご 春雨サラダ みそ汁	ゴマ風味焼き菓子 ミルク		赤魚 ハム 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 カルライナス 春雨	かぼちゃ しめじ もやし きゅうり 人参 えのきたけ りんご	
8	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ チーズ すまし汁 みかん	くずもち ミルク		鶏ひき肉 しらす干し わかめ チーズ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり たけのこ	23	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが いちご	おにぎり (しらす・おかか) ミルク		豚三枚肉 丸かまぼこ しらす干し	沖縄そば じゃが芋 精白米	刻み昆布 山東菜 キャベツ トマト ブロccoli いちご	
9	新年のお祝い御膳 黒米ごはん 西京焼き 祝カマボコ 昆布イリチー いちご ほうれん草ツナあえ 中身汁	サーターアンダギー ミルク		白身魚 赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚中身	精白米 黒米	刻み昆布 かんぴょう 人参 ほうれん草 干しいたけ 糸こんにゃく いちご	24	Feごはん 豚の角煮風 すまし汁 切干大根のイリチー ほうれん草の磯あえ みかん	パースデー ケーキ ミルク		豚三枚肉 ツナ缶 わかめ ハム もずく	精白米 カルライナス	レタス 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 たけのこ	
10	Feごはん 鶏肉のマーメレード焼き 納豆 こんにゃくのソテー みそ汁 みかん	ブラウニー ミルク		鶏もも肉 納豆 鶏ささみ 豆腐 わかめ Pヨーグルト	精白米 カルライナス	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト 大根 みかん	25	おべんとう会	オートミールスナック 圓形ヨーグルト					
11	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん パクチョイ炒め ゆし豆腐 くずきりの甘酢あえ りんご	ちんぴん ヨーグルトゼリー		白身魚 かまぼこ わかめ 竹小町 ゆし豆腐	精白米 あわ くずきり	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり りんご	26	ひじきごはん 厚揚げのケチャップ煮 コーンサラダ みそ汁 みかん	タンナファクルー バナナ ミルク		鶏もも肉 干ひじき 油揚げ ウィンナー 豆腐 わかめ	精白米 糸こんにゃく 人参 ごぼう 大根 Hコーン缶 キャベツ きゅうり		
12	豚肉のみそどんぶり カリカリきゅうり すまし汁 みかん	亀の甲せんべい バナナ ミルク		豚薄切り肉 わかめ	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり たけのこ しめじ みかん	28	フーチパーズジュシー 豚肉のみそ焼き パクチョイ炒め みそ汁 スライストマト みかん	黒糖アガラサー ミルク		ツナ缶 豚もも肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 さつま芋	よもぎ 赤ピーマン 玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ	
15	もずくどんぶり パンキンサラダ みそ汁 みかん	人参蒸しパン ミルク		もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 大根 みかん	29	ごはん レバーフライ 野菜炒め みかん ゴマじゃが そうめん汁	型抜きクッキー りんごジュース		豚レバー 卵 かまぼこ	精白米 じゃが芋 そうめん	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ みかん レーズン	
16	ロールパン 魚のコーンフライ 温サラダ ホワイトシチュー いちご	いなり寿司 ほうじ茶		白身魚 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋 精白米 むきごま	Hコーン缶 トマト ブロccoli 人参 玉ねぎ さいりんげん いちご	30	Feあわごはん 麻婆豆腐 芋とひじきのサラダ 中華スープ みかん	フランスパン (ジャム) ミルク		豆腐 豚ひき肉 干ひじき	精白米 カルライナス あわ さつま芋 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ チンゲン菜 長ねぎ	
17	ごはん 肉みそ豆腐 みかん ひじきの五目煮 そうめん汁 切干大根のゴマ酢あえ	ヨーグルト入りスコーン ミルク		厚揚げ 豚ひき肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 そうめん	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ きゅうり 切干大根 みかん	31	タコライス かみかみごぼう コーンスープ バナナ	パンキンバイ ミルク		豚ひき肉	精白米 カルライナス 上新粉 長芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう Hコーン缶 Cコーン缶	
18	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ バナナ	豆乳チーズケーキ ミルク		白身魚 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト レタス きゅうり								

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

新しい年を迎えるお正月にいただく「おせち料理」は、昔から伝承されてきた行事食です。我が家流でしっかりと手作り？ 注文購入する？ どちらでしょうか。ヤマト風のおせちも多くなった昨今、琉球料理もとりいれていきたいですね。日本にはさまざまな年中行事がありますが、どのような意味があるのでしょうか。

行事に込められた想い



●和食は「自然の尊重」に基づいた日本人の食生活です。年中行事は食と関連するものが多いですね。

お正月

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。そのときに食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ち払うという願いがこめられています。行事食を家族や親戚、地域の人など幅広い年代の人と一しょに食べることで、結びつきが強まるとともに、地域や家族に伝わる食の伝統や味を次の世代に受け継いでいくという大切な時間でもあるのです。

おせち料理

おせち料理に入っている食べものは縁起物の料理で、それぞれ願いがこもっています。

- かずのこ にしんという魚の卵なので、子孫繁栄の願い。
- 黒豆 まめに働き、まめに暮らせませすように。
- 田作り 田を作るということから、農作物の豊年や、家内安全などの願い。
- 伊達巻 だてとは神とされ、勤勉などを意味しています。
- 栗きんとん きれいな黄色はお金を表し、お金がたまりますようにという願い。
- 昆布巻き よろこぶのこぶとなり、お祝いの縁起物です。
- えび えびは節でると曲がります。腰が曲がるほど元気で長生きに。
- れんこん 穴があって向こうがみえます。先を見とおせる年でありませすように。
- 紅白かまぼこ 形が日の出に似ているので、初日の出を意味します。



参照 農林水産省 和食 WASHOKU、他

*** 農林水産省では第3次食育推進基本計画で、和食給食の推進など、子ども達への和食文化の継承の取り組みを行っています。***



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【平成31年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
19	親子ウォークラリー				
21	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草	全がゆ(べたべた) ささみトマト煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみトマト煮 コーンスープ バナナヨーグルト	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 人参スープ みかん	鶏がゆ ⇒ 軟飯 2色芋だんご かぼちゃのみそ汁 りんご (ツナ缶 玉ねぎ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 あおさ りんご)
22	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマト・ポテトのとろとろ とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 かぼちゃ 人参 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	菜がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ (玉ねぎ 人参 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー あおさ バナナ)
23	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマト・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト ひき割り納豆	納豆がゆ(べたべた) 根菜みそ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜みそ汁 みかん	トマトがゆ ⇒ 軟飯 納豆あえ くたくたそうめん汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご (じゃが芋 人参 しらす干し 鶏ささみ キャベツ わかめ りんご)
24	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 ブロッコリー 人参 人参 玉ねぎ しらす干し わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん (鶏ささみ 人参 さつまい芋 きな粉 かぼちゃ 玉ねぎ りんご)
25	おべんとう会				
26	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 大根 ツナ缶 豆腐 わかめ 麩 みかん	みどりがゆ(べたべた) 白身魚とレタスのスープ煮 人参スープ いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とレタスのスープ煮 人参スープ 手づかみ人参 いちご	おじや みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) チキンスープ ポテトマッシュ りんご (鶏ささみ 人参 キャベツ コーン缶 じゃが芋 りんご)
28	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ トマト バクチョイ あおさ みかん	納豆がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご (トマト かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 人参 じゃが芋)
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 人参 さつまい芋 きなこ ゆし豆腐 バクチョイ	菜がゆ(べたべた) さつまい芋2色団子 ゆし豆腐 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 さつまい芋2色団子 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	おじや みそ汁 みかん (ツナ缶 人参 ほうれん草 じゃが芋 わかめ みかん ミルク)
30	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつまい芋のとろとろ すまし汁 (主な材料) 米 さつまい芋 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ コーン缶 チンゲン菜 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 人参スープ みかん	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 人参スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん さつまい芋 みかん (あおさ 白身魚 かぼちゃ さつまい芋 麩 みかん)
31	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 ツナ缶 バクチョイ ひき割り納豆 かぼちゃ わかめ レタス バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	おじや かぼちゃの納豆あえ みそ汁 バナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンくず煮 野菜スープ りんご (食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ バクチョイ りんご)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
19	親子ウォークラリー				
21	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草	全がゆ(べたべた) ささみトマト煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみトマト煮 コーンスープ バナナヨーグルト	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 人参スープ みかん	鶏がゆ ⇒ 軟飯 2色芋だんご かぼちゃのみそ汁 りんご (ツナ缶 玉ねぎ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 あおさ りんご)
22	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマト・ポテトのとろとろ とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 かぼちゃ 人参 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	菜がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ (玉ねぎ 人参 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー あおさ バナナ)
23	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマト・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト ひき割り納豆	納豆がゆ(べたべた) 根菜みそ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜みそ汁 みかん	トマトがゆ ⇒ 軟飯 納豆あえ くたくたそうめん汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご (じゃが芋 人参 しらす干し 鶏ささみ キャベツ わかめ りんご)
24	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 ブロッコリー 人参 人参 玉ねぎ しらす干し わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん (鶏ささみ 人参 さつまい芋 きな粉 かぼちゃ 玉ねぎ りんご)
25	おべんとう会				
26	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 大根 ツナ缶 豆腐 わかめ 麩 みかん	みどりがゆ(べたべた) 白身魚とレタスのスープ煮 人参スープ いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とレタスのスープ煮 人参スープ 手づかみ人参 いちご	おじや みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) チキンスープ ポテトマッシュ りんご (鶏ささみ 人参 キャベツ コーン缶 じゃが芋 りんご)
28	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ トマト バクチョイ あおさ みかん	納豆がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご (トマト かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 人参 じゃが芋)
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 人参 さつまい芋 きなこ ゆし豆腐 バクチョイ	菜がゆ(べたべた) さつまい芋2色団子 ゆし豆腐 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 さつまい芋2色団子 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	おじや みそ汁 みかん (ツナ缶 人参 ほうれん草 じゃが芋 わかめ みかん ミルク)
30	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつまい芋のとろとろ すまし汁 (主な材料) 米 さつまい芋 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ コーン缶 チンゲン菜 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 人参スープ みかん	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 人参スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん さつまい芋 みかん (あおさ 白身魚 かぼちゃ さつまい芋 麩 みかん)
31	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 ツナ缶 バクチョイ ひき割り納豆 かぼちゃ わかめ レタス バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	おじや かぼちゃの納豆あえ みそ汁 バナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンくず煮 野菜スープ りんご (食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ バクチョイ りんご)

離乳食 Q&A

Q: 鶏ささみやツナなどボソボソするのは、オェッと出してしまう。(8カ月)

A: とろみを加えるなど食べやすく工夫しましょう。

舌と上あごでつぶして食べるもぐもぐ期は、指でつぶせる豆腐くらいの固さが目安です。ボソボソする肉や魚は、そのままでは食べにくいですが、片くり粉をまぶしてから茹でたりして使うと、のど越しがよくなります。細かく刻んでおかゆに混ぜてみたり、とろみをつけるなど工夫をしてみましょう。



※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

